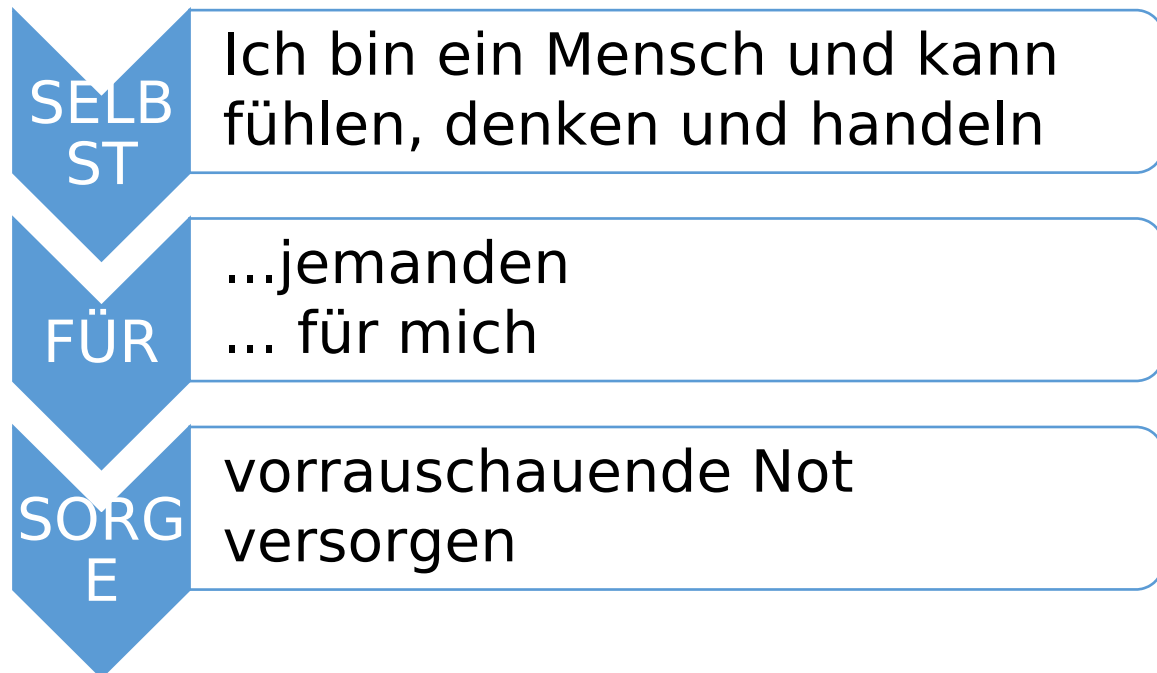


# Selbstfürsorge- Modell



## **Ich Sorge für mich Selbst**

ich fühle... BSP.: Ärger...weil jemand beim Essen ständig redet

ich denke ....der nervt mich. ich kann nicht in Ruhe essen.

ich handle ... Ich spreche Ihn an und versuche das zu Klären

